

Бесплатная психологическая помощь в Гродно

список ресурсов

Тревожность, отчаяние, страх, одиночество, потеря близкого человека, стресс – сложные периоды в жизни любого человека неизбежны. Если вы оказались в сложной ситуации и чувствуете, что не можете справиться самостоятельно – обратитесь к специалисту. Сегодня расскажем, как в Гродно можно получить бесплатные консультации психологов и психотерапевтов.

Консультации в режиме «офлайн»

Гродненская центральная городская поликлиника

В поликлинике вы можете получить бесплатную помощь в решении психологических, семейных внутри- и межличностных проблем, проблем с социальной адаптацией, самореализацией, пройти психологическое тестирование. Специалисты проводят консультации и в Skype. График приёма психотерапевта и психолога, расписание онлайн-консультаций вы можете найти на [сайте](#) поликлиники. За помощью можно обращаться анонимно.

Адрес: ул. Транспортная, 3

Время работы: 08.00 – 19.00

Центр здоровья молодёжи «Позитив»

«Позитив» работает на базе детской поликлиники № 1 г. Гродно. В центры дружественного отношения к подросткам медико-психологическую помощь могут получить и молодёжь от 14 лет до 21 года, и родители. Если помощь нужна незамедлительно, можете обратиться по телефону доверия психолога – 55-88-06.

Адрес: ул. Доватора, 23

Время работы: 09.00 – 19.00 (будние дни)

Онлайн-сервисы и проекты

Платформа [PSYSOJET](#)

Это бесплатные анонимные консультации с возможностью расширить пакет услуги. На [сайте](#) вы получите индивидуальную онлайн-консультацию психолога, после которой сможете преодолеть страхи и тревогу, вернуть душевное равновесие, уверенность в себе и своих силах, выйти из токсичных отношений, избавиться от пищевой зависимости, наладить понимание с детьми, в коллективе и других отношениях, понять своего ребенка, пройти кризис семейных отношений, справиться с чувствами в случае измены близкого и поднять планку личностного роста.

Психолог-чатбот от iCognito

iCognito – курсы в формате разговора с виртуальным психологом-чатботом. Программа рассчитана на несколько месяцев, во время которых вы пройдёте психологические тесты, выполните специальные упражнения, сможете вести дневник. Занятия иллюстрированы видео и анимационными роликами. Приложение с курсами доступно для скачивания в [AppStore](#) и [Google Play](#).

Платформа Psychogram

На платформе [Psychogram](#) доступна бесплатная первая консультация. Вы сможете выбрать удобное для вас время, мессенджер и формат – чат, голосовые сообщения или видеозвонок. Обратите внимание, что психологи работают только с совершеннолетними клиентами.

Телефоны доверия

В экстренном случае всегда можно обратиться по телефону доверия. Помощь оказывается конфиденциально.

8-801-100-1611 – Республиканская «Детская телефонная линия».

8-0152-96-44-66 – Центр дружественного отношения к подросткам в Гродно.

8-0152-96-05-00 – помощь для женщин, пострадавших от домашнего насилия в Гродно.

8-0152-73-03-86, 72-33-34 – помощь для «мужчин-агрессоров» в Гродно.

8-801-100-8-801 – горячая линия для жертв домашнего насилия.

8-801-100-21-21 – Республиканский «Телефон доверия» для наркологических пациентов

8-801-100-16-11 – Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию.

8-017-317-32-32 – Телефон доверия для детей и подростков, круглосуточная кризисная линия.

8-029-274-22-74, 8-029-664-69-64 – Общество анонимных наркоманов.

8-029-941-85-55 – Общество анонимных алкоголиков.

**Короткий номер бесплатной помощи
тел.133**